ДИСЦИПЛИНА: ПСИХОЛОГИЯ СОЦИАЛЬНО-ПРАВОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Группа : П-220921
05.03.2024

***Преподаватель**: Полякова Юлия Александровна*
Электронная почта: pol.yu.a@yandex.ru

Раздел 2. Психология познавательных процессов.

Тема 2.3. Внимание.

План работы

1. Изучение нового материала.

Задание к уроку

1. Проработать вопрос, используя лекции преподавателя (прочитать всё). См. Приложение 1
2. Составить конспект.
3. Практическая часть: написать доклад «Понятие о внимании и формы его проявления».

Требования по оформлению тетради:
1.тетрадь должна быть подписана;
2. страницы в тетради должны быть пронумерованы;
3. *номер поставить посередине верхнего поля каждой страницы, а рядом написать фамилию студента (для удобства проверки выполненной работы).*

(Например: 4 – Иванов, 5 – Иванов и т.д.)

После выполнения заданий работу необходимо отправить на проверку преподавателю на электронную почту.

Электронная почта: pol.yu.a@yandex.ru

ЖЕЛАЮ ВАМ УСПЕХОВ!

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Понятие внимания

Внимание – это сосредоточенность человека на объектах и явлениях окружающего мира, наиболее значимых для него.

Внимание не существует само по себе.

Просто быть внимательным невозможно, для этого необходимо функционирование психических процессов.

Например, можно быть внимательным при заучивании, внимательно слушать музыку и т. д.

Внимание, как правило, проявляется в характерной позе, выражении лица, однако без должного опыта можно ошибиться.

Например, полная тишина в классе во время урока далеко не всегда означает, что школьники внимательно слушают объяснения учителя.

Вполне возможно, что каждый занимается каким-либо своим, более интересным в данный момент делом.

Гораздо реже наблюдаются случаи, когда за вольной позой скрыто глубокое внимание.

Виды внимания

Рассмотрим две классификации.

1. Внимание может быть внешним (направлено на окружающее) и внутренним (сосредоточенность на собственных переживаниях, мыслях, чувствах).

Такое деление до некоторой степени условно, так как часто люди погружены в собственные мысли, обдумывая свое поведение.

2. В основе классификации лежит уровень волевой регуляции. Выделяется внимание непроизвольное, произвольное, после-произвольное.

Непроизвольное внимание возникает без всякого усилия со стороны человека, при этом отсутствует какая-либо цель и специальное намерение.

Непроизвольное внимание может возникать:

1) из-за определенных особенностей раздражителя.

К числу таких особенностей относятся:

а) сила, причем не абсолютная, а относительная (в полной темноте внимание может привлечь огонек от спички);

б) неожиданность;

в) новизна и необычность;

г) контрастность (среди европейцев человек негроидной расы скорее привлечет к себе внимание);

д) подвижность (на этом основано действие маяка, который не просто горит, а мигает);

2) из внутренних побуждений личности.

Сюда относятся настроение человека, его интересы и потребности.

Например, старинный фасад здания скорее привлечет внимание человека, интересующегося архитектурой, чем остальных прохожих.

Произвольное внимание возникает тогда, когда сознательно ставится цель, для достижения которой прикладываются волевые усилия.

Наиболее вероятно произвольное внимание в следующих ситуациях:

1) когда человек четко осознает свои обязанности и конкретные задачи при выполнении деятельности;

2) когда деятельность выполняется в привычных условиях, например: привычка все делать по режиму заранее создает установку на произвольное внимание;

3) когда выполнение деятельности касается каких-либо косвенных интересов, например: исполнение гамм на фортепиано – дело не слишком увлекательное, но необходимое, если хочешь быть хорошим музыкантом;

4) когда при выполнении деятельности создаются благоприятные условия, однако это не означает полной тишины, так как слабые побочные раздражители (например, тихая музыка) могут даже повышать эффективность работы.

Послепроизвольное внимание является промежуточным между непроизвольным и произвольным, сочетая в себе черты этих двух видов.

Оно возникает как произвольное, однако спустя какое-то время выполняемая деятельность становится настолько интересной, что уже не требует дополнительных волевых усилий.

Например, начиная читать книгу, человек не всегда увлекается ей с первой страницы, но далее сюжет захватывает, и чтение проходит уже без всякого самопринуждения.

Таким образом, внимание характеризует активность и избирательность человека при его взаимодействии с окружающим.

2. Традиционно выделяют пять свойств внимания:

1) сосредоточенность (концентрация);

2) устойчивость;

3) объем;

4) распределение;

5) переключение.

Сосредоточенность (концентрация) – внимание удерживается на каком-либо объекте или деятельности, при этом отвлекаясь от всего остального.

Устойчивость – это длительное удержание внимания, которая повышается, если человек активен при осуществлении действий с предметами или выполнении деятельности.

Устойчивость снижается, если объект внимания подвижен, постоянно изменяется.

Объем внимания определяется тем числом объектов, которое человек способен одновременно достаточно ясно воспринять. Для большинства взрослых людей объем внимания равен 4–6 объектам, для школьника – 2–5 объектам.

Распределение внимания – умение человека выполнять одновременно две или даже более деятельностей, когда человек одновременно сосредоточен на нескольких объектах.

Как правило, распределение возникает в том случае, если какая-либо из деятельностей освоена настолько, что требует лишь незначительного контроля.

Например, гимнастка может решать простые арифметические примеры, идя по бревну, ширина которого равна 10 см, в то же время человек, далекий от спорта, вряд ли это сделает.

Переключение внимания – способность человека сосредотачиваться попеременно то на одной, то на другой деятельности (объекте) в связи с возникновением новой задачи.

Внимание также имеет и свои недостатки, самым распространенным из которых является рассеянность, выражающаяся в двух видах:

1) частая непроизвольная отвлекаемость в процессе выполнения деятельности.

Про таких людей говорят, что у них «порхающее», «скользящее» внимание. Может возникать как следствие:

а) недостаточного развития внимания;

б) плохого самочувствия, утомления;

в) у учащихся – запущенности учебного материала;

г) отсутствия интересов;

2) чрезмерная сосредоточенность на каком-то одном объекте или деятельности, когда ни на что другое не обращается внимание.

Например, человек, обдумывая что-то для себя важное, может, переходя дорогу, не заметить красный цвет светофора и угодить под колеса автомобиля.

Итак, положительные свойства внимания помогают более эффективно и качественно выполнять любой вид деятельности.

Функции внимания

-активизирует нужные и тормозит ненужные в данный момент психологические и физиологические процессы,

-способствует организованному и целенаправленному отбору поступающей в организм информации в соответствии с его актуальными потребностями,

-обеспечивает избирательную и длительную сосредоточенность психической активности на одном и том же объекте или виде деятельности.

-определяет точность и детализацию восприятия,

-определяет прочность, и избирательность памяти,

-определяет направленность и продуктивность мыслительной деятельности.

-является своеобразным усилителем для перцептивных процессов, позволяющим различать детали изображений.

Внимательный человек лучше и успешнее обучается, большего достигает в жизни, чем недостаточно внимательный.

Основные свойства внимания

1. Концентрированность – показатель степени сосредоточенности сознания на определенном объекте.

2. Интенсивность (напряженность) характеризует эффективность восприятия, мышления и памяти в целом.

3. Устойчивость– способность длительное время поддерживать высокие уровни концентрированности и интенсивности внимания. Определяется типом нервной системы, общим состоянием организма в данный момент времени, темпераментом, мотивацией (новизна, значимость потребности, личные интересы), а также внешними условиями деятельности человека. Общая устойчивость внимания определяется сочетанием всех этих факторов.

4. Объем– показатель количества стимулов, находящихся в фокусе внимания. Зависит от генетических факторов, от возможностей кратковременной памяти, от характеристик воспринимаемых объектов (их однородности, взаимосвязи), от профессиональных навыков самого субъекта.

5. Распределение – способность сосредоточивать внимание на нескольких объектах одновременно. При этом формируется как бы несколько фокусов (центров) внимания, что дает возможность совершать несколько действий или следить за несколькими процессами одновременно. Впечатление, что разные виды действий выполняются параллельно, создается за счет способности человека быстро переключаться с одного вида деятельности на другой, успевая возвращаться к прерванному действию до того, как наступит забывание. Распределение внимания зависит от психологического и физиологического состояния человека. При утомлении область его распределения значительно сужается.

6. Переключение внимания – достаточно быстрый переход к другому виду деятельности. Оно может быть произвольным, с волевым усилием, и непроизвольным – отвлечение на сильные неожиданные раздражители (громкий звук, яркий свет, сильный запах).

7. Колебания внимания – периодические кратковременные непроизвольные изменения степени интенсивности внимания. Так, прислушиваясь к очень слабому тиканью часов, человек то замечает звук, то перестает его замечать. Колебания внимания осуществляются с разными периодами: от 2 – 3 до 12 с.

8. Помехоустойчивость– способность противостоять отвлекающим воздействиям. Это обусловлено различиями нервной